

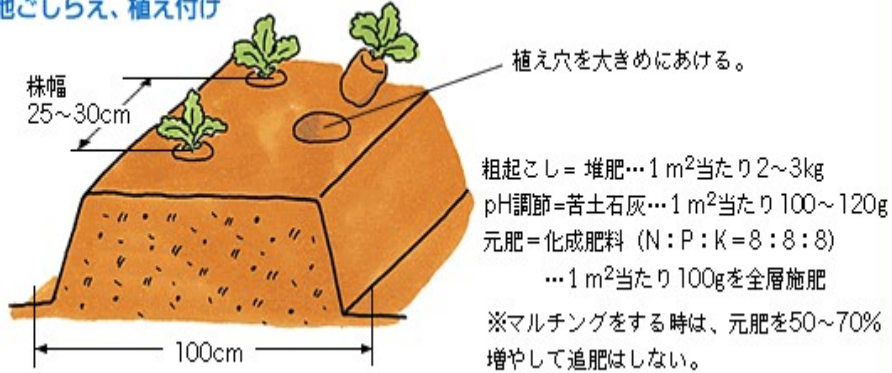
レタス栽培

品種 シスコ
ワインドレス
マザーグリーン

料理ヒント&効能

生でサラダにすることが多いが、加熱すると歯ごたえがシャキシャキとして食べやすくなる。栄養素は総じて少ないが、切り口から出る乳液には神経をリラックスさせる鎮静作用や睡眠作用があるとされている。

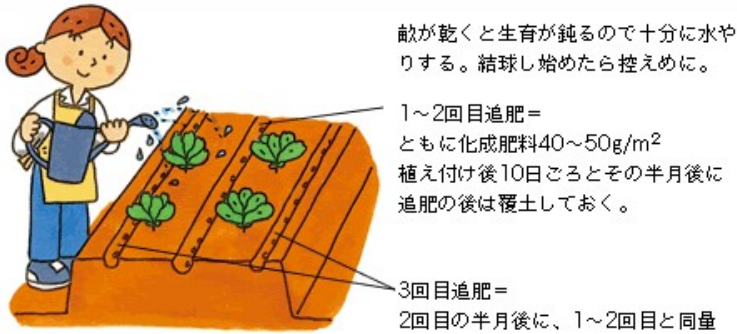
地ごしらえ、植え付け



ポイント 定植

老化苗を植えると活着が遅れ、よい玉の収穫が望めません。若苗を深植えにならないようにしましょう。

追肥、中耕



ポイント みずやり

乾きすぎた時は生育が抑えられるので、適当に水やりをしますが、結球が始まったところからは乾きぎみに管理します。

ポイント 追肥

追肥は活着後7~10日ごろと、結球が始まるころを目安に行いましょう。生育の状態によっては、本葉10枚ごろに1回、追肥を多く施すようにします。条間に浅く溝をつけて施肥し、同時に畝の表面を軽く耕して除草しておきます。



結球し始めてから多湿になると軟腐病にかかりやすい



十分に結球した物から収穫を始めます。

保存ヒント 収穫後出来るだけ早く冷やして休眠状態にし、冷蔵すると3~4日は元気です。つまり保存が利かないので早く食べてください。

かしも花市場